

## Más información

950 022 500 – 950 022 660

[www.ephpo.es](http://www.ephpo.es) [prevencion@ephpo.es](mailto:prevencion@ephpo.es)



Basado en un folleto de CDC Foundation y Kimberly-Clark corporation producido por DADS Media Services 9P175. Diciembre de 2008

## Información para pacientes y familiares

### Higieniza tus manos:

- Lavado de manos con agua y jabón
- Fricción de manos con soluciones de base alcohólica
- Prevención del contagio de infecciones

La higiene de las manos

salva vidas



Empresa Pública Hospital de Poniente  
CONSEJERÍA DE SALUD

## ¿Por qué?

Si practica la higiene de manos de forma regular y le pide a aquellos que lo rodean que hagan lo mismo, usted estará colaborando en evitar infecciones.

## Para prevenir infecciones hospitalarias:

- Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), se estima que 1,4 millones de personas en todo el mundo están padeciendo alguna infección asociada a la atención sanitaria.
- En los hospitales se pueden contraer infecciones que son difíciles de tratar o potencialmente mortales.
- Cualquier paciente puede adquirir una infección hospitalaria.
- Usted puede ayudar a evitar las infecciones si le pide a los profesionales de la salud y a los visitantes que se laven las manos.

## Para ejercer control sobre su salud:

- La higiene de las manos es una de las maneras más importantes de prevenir la propagación de infecciones, como por ejemplo el resfriado común, la gripe e incluso *el Staphylococcus aureus* (causante de infecciones en la piel) resistente a la *Meticilina*.

**Recuerde:**  
La higiene de las manos salva vidas

## ¿Cuándo?

Tanto usted como su familia deben lavarse las manos con frecuencia, sobre todo, *después* de tocar al paciente, a su compañero de habitación u objetos de la habitación del hospital; *antes* de comer y *después* de ir al baño.

## Usted, su familia y sus amigos deben practicar la higiene de manos:

- Antes de preparar o comer alimentos.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar al paciente, superficies de la habitación como las barandillas de la cama, mesitas de noche, teléfono, etc., y antes de salir de la habitación.
- Y siempre que sea necesario.

## Los profesionales de la salud deben practicar la higiene de manos:

- Cada vez que entren en su habitación.
- Antes de ponerse los guantes. Los guantes por si solos no son suficientes para prevenir la propagación de infecciones.
- Después de quitarse los guantes.

**Recuerde: Pídale a los profesionales sanitarios que le atienden que se laven las manos antes de examinarlo**

## ¿Cómo?

Se necesitan unos 40 segundos para lavarse las manos con agua y jabón y un poco menos al desinfectarlas con un producto de base alcohólica.

## ¿Cuál?

Use agua y jabón cuando haya suciedad visible en las manos, si no es así, puede usar un desinfectante de base alcohólica.

